Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie krwi?

Autor
Agnieszka Wejer
Pielęgniarka, Specjalista opieki paliatywnej

2 minuty czytania

Mierzenie ciśnienia jest jedną z podstawowych czynności monitorowania stanu zdrowia chorego.

Aby wynik pomiaru ciśnienia był prawidłowy, przestrzegaj podstawowych zasad:

- Zapoznaj się z instrukcją ciśnieniomierza. Sprawdź poziom naładowania baterii i czy pompowanie jest prawidłowe.
- Nie należy mierzyć ciśnienia po dużym posiłku, po wypiciu kawy lub wypaleniu papierosa. Pomiary powinny być wykonywane bezpośrednio przed przyjęciem leków, a w godzinach porannych przed jedzeniem.
- Chory nie powinien odczuwać stresu lub zmęczenia. Przed pomiarem chory powinien odpocząć w pozycji siedzącej, zrelaksować się.
- Na ręce nie powinno być żadnych ucisków (ręka bez odzieży), biżuterii, zegarka.
- Przed pomiarem chory powinien odwrócić dłoń wewnętrzną stroną do góry, usiąść w wyprostowanej pozycji, wziąć 5-6 głębokich oddechów i rozluźnić całe ciało. W trakcie pomiaru chory nie powinien rozmawiać.
- Ręka/ przedramię chorego powinno być wyprostowane i wsparte, aby było stabilne.
- Mankiet ciśnieniomierza naramiennego powinien znajdować się 1-2 cm nad zgięciem łokcia, a mankiet ciśnieniomierza nadgarstkowego powinien znajdować się w odległości ok. 1,5 cm od dłoni.
- Mankiet powinien znajdować się na wysokości serca, niezależnie od pozycji ciała chorego.
- Mankiet powinien być dobrany do średnicy ramienia i dokładnie zapięty (między ramieniem a mankietem powinny zmieścić się dwa palce).
- Rurka ciśnieniomierza powinna znajdować się pośrodku ręki. Należy sprawdzić, czy rurka nie jest zagięta.
- Pomiaru ciśnienia dokonuj dwa razy dziennie o tych samych porach (najlepiej o stałych godzinach). Wyniki zapisuj w dzienniczku pomiaru.

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.